

VACCINO COVID 19 NEI SOGGETTI CON PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI.

A cura di **Donatella Radini** e **Andrea Di Lenarda**

Struttura complessa Cardiovascolare e Medicina dello Sport dell'Azienda Sanitaria Universitaria Giuliana Isontina



prof. Andrea Di Lenarda

La pandemia **COVID-19** in quasi 13 mesi ha causato 2.69 milioni di decessi e 122 milioni di contagi. All'inizio della pandemia le misure di isolamento sociale e distanziamento hanno rappresentato per mesi l'unico strumento di prevenzione disponibile. Nel frattempo, i ricercatori con uno sforzo scientifico e finanziario senza precedenti sono riusciti a sviluppare nel corso del 2020 dei vaccini sicuri ed efficaci contro il COVID-19. Ad oggi nell'Unione Europea sono stati approvati quattro vaccini: Pfizer-BioNTech, Moderna, Astra Zeneca/Oxford e Johnson & Johnson. Altri sono ancora in

fase di valutazione.

Le discussioni infinite su alcuni rarissimi effetti collaterali, la sospensione a livello europeo della somministrazione per alcuni giorni, la selezione preferenziale disordinata dei pazienti candidati ad un vaccino o ad un altro, ha causato, com'era purtroppo prevedibile, disorientamento nella popolazione e ritardi sul piano vaccinale. E da ribadire che gli unici organi deputati a prendere decisioni o esprimere indicazioni sul tema sono le istituzioni sanitarie europee (EMA) o nazionali (Consiglio Superiore di



dr.ssa Donatella Radini

*Ai sensi dell'art. 9
dello Statuto dell'*

Organizzazione di Volontariato
Sweet Heart - Dolce Cuore
di Trieste

il Presidente convoca l'
**ASSEMBLEA
DEI SOCI**

*che, stante il permanere della
situazione del virus Covid-19,
avrà luogo all'aperto in linea
di massima presso*

HOSTARIA AI PINI

Campo Sacro, 14

**Martedì 11 maggio 2021
alle ore 10:00**

*Ora e luogo verranno confermate
nella lettera di convocazione*



Dona il tuo

5X1000

All'Organizzazione di
Volontariato

**SWEET HEART
DOLCE CUORE**

Nella tua dichiarazione dei redditi
metti la tua firma nel settore
"Sostegno delle Organizzazioni di
Volontariato" e indica il codice
fiscale di

SWEETHEART DOLCE CUORE

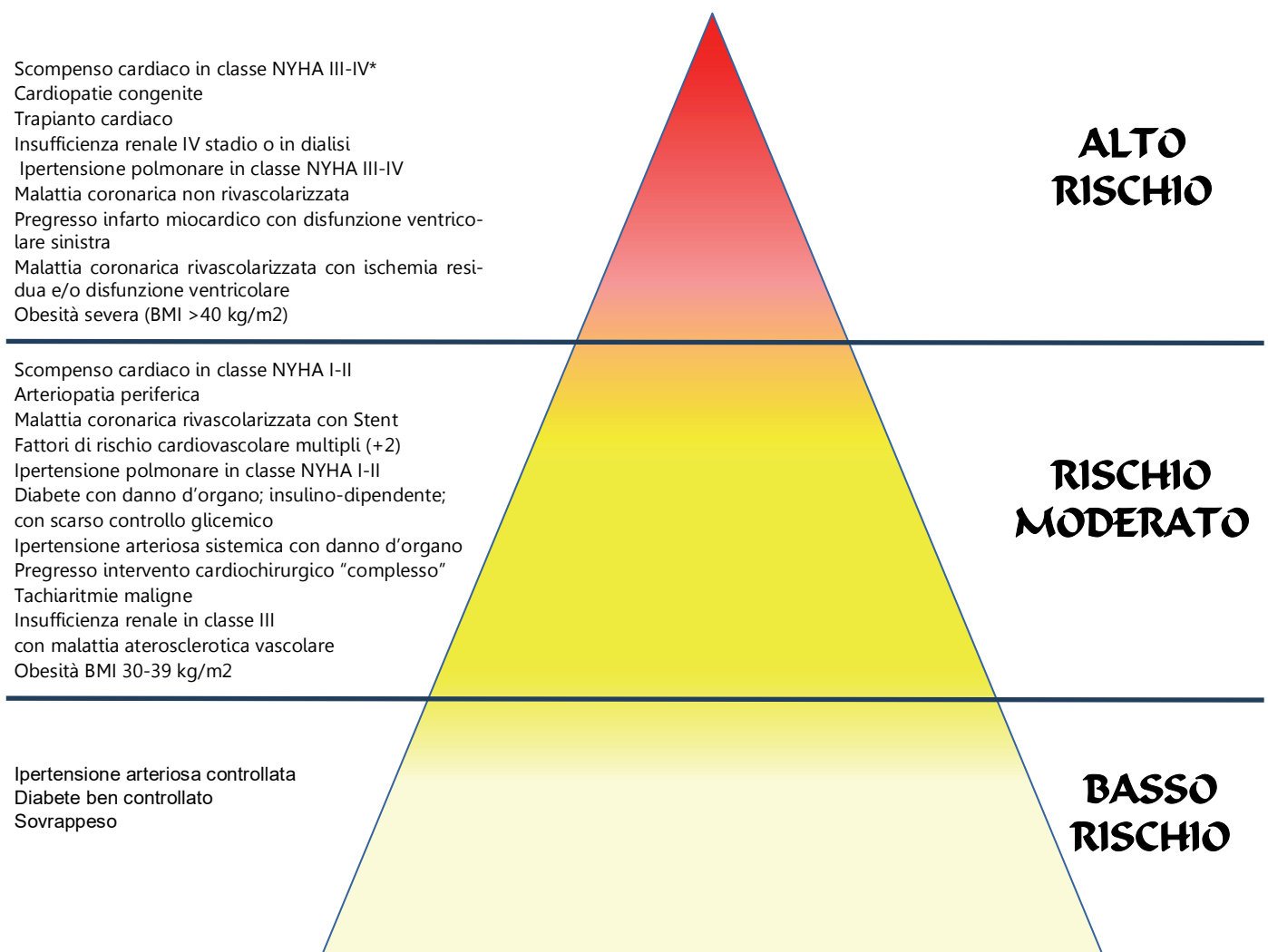
80036120329

Se vuoi fare una donazione, fai un bonifico in
qualsiasi filiale UNICREDIT utilizzando l'IBAN:

IT 62 H 02008 02218 000021592506

Sanità, Istituto Superiore di Sanità, AIFA) che hanno continuato a ribadire, basandosi sui dati, **l'assoluto vantaggio nel rapporto tra rischio e beneficio della vaccinazione, indipendentemente dal tipo di vaccino somministrato.**

Le malattie cardiovascolari sono tra le comorbilità più frequentemente associate alle infezioni severe da COVID-19. Gli anziani e i soggetti più giovani affetti da malattie cardiovascolari severe sono da considerarsi una categoria particolarmente vulnerabile, per cui è assolutamente necessario che siano protette dalla malattia con la vaccinazione. In un documento appena pubblicato dalla Società Italiana di Cardiologia è stata presentata una proposta di priorità vaccinale nei soggetti con malattie cardiovascolari, che è stata riassunta qui di seguito.



Schema di proposta di priorità vaccinale nei soggetti con malattie cardiovascolari

Come avete avuto modo di leggere e sentire, in attuazione di quanto indicato dal Ministero della Salute, nella nostra regione da mercoledì 24 marzo è stata avviata la prenotazione per le persone estremamente vulnerabili e per le persone sopra i 60 anni.

La vaccinazione si può prenotare tramite il CUP delle Aziende Sanitarie e delle farmacie, oppure tramite il Call center al numero unico **0434 223522**. Al momento della vaccinazione dovrà essere portata adeguata documentazione sanitaria attestante la condizione di vulnerabilità specifica e saranno anche identificati i conviventi che potranno a loro volta prenotare la vaccinazione tramite CUP.

La campagna di vaccinazione sarà estesa progressivamente alle classi di età più giovani.

La scienza ci dice che il vaccino è uno dei presidi medici più efficaci e sicuri, che ha

già salvato l'umanità da malattie tremende ed epidemie disastrose. Fondamentale continuare a monitorare la situazione che al momento quantifica in 2-3 casi per milione di vaccini il rischio di effetti collaterali gravi (trombosi), proporzione di rischio centinaia di volte inferiore al rischio di contrarre la malattia e potenzialmente essere esposti alle sue gravi complicanze.

I pazienti cronici, con cardiopatia ed altre patologie associate, spesso anziani, sono tra i più esposti alle gravi conseguenze della malattia, ma non ad una maggiore probabilità di eventi avversi legati al vaccino. Quindi i pazienti anziani e fragili sono quelli che traggono il massimo vantaggio dalla vaccinazione.

Ecco perché non devono esserci dubbi su quale sia la scelta giusta da fare: l'unica strada da imboccare per ritornare alla normalità rimane la vaccinazione collettiva ed il raggiungimento prima possibile dell'immunità di gregge.

dr.ssa Donatella Radini - prof. Andrea Di Lenarda
Struttura complessa Cardiovascolare e Medicina dello Sport dell'ASUGI

ATTIVITÀ FISICA

CAMMINARE REGOLARMENTE ALLONTANA LO SCOMPENSO NELLE DONNE DOPO LA MENOPAUSA

A dirlo è una ricerca dell'Università di Buffalo. Per la prima volta c'è la prova degli effetti positivi della semplice passeggiata giornaliera sul rischio che il cuore si "stanchi"



Basta poco per ridurre fino al 25 per cento il rischio di andare incontro a scompenso cardiaco. E' sufficiente camminare regolarmente, anche se ovviamente altre attività fisiche sono gradite. A dare questo consiglio per le donne che hanno superato l'età della menopausa è il più ampio studio mai condotto per valutare, in questa specifica popolazione, l'eventualità che il cuore si "stanchi" e perda la sua capacità di pompare il sangue in tutto l'organismo. La ricerca, condotta all'Università di Buffalo, ha preso in esame più di 137.000 donne di età compresa tra i 50 e i 79 anni ed è stata pubblicata sulla rivista *Journal of the American College of Cardiology: Heart Failure*. Come se non bastasse, dall'analisi dei risultati emerge che la buona abitudine di svolgere regolarmente attività fisica incide positivamente anche su due particolari manifestazioni dello scompenso: da un lato contribuisce a combattere la ridotta frazione di eiezione, quadro che spesso dà luogo ad una prognosi peggiore della patologia cardiaca, dall'altro aiuta a preservarla anche se il cuore non lavora al meglio, in particolare proprio nelle donne. "Questo è il primo studio che riporta come i livelli di attività fisica siano correlato con un rischio più basso di sviluppare scompenso cardiaco negli anziani, in particolare nelle donne" è il commento del primo autore della ricerca Michael LaMonte, docente di Epidemiolo-

gia alla UB School of Public Health and Health Professions.

Più ci si muove, meglio è

L'attività fisica regolare, quindi, non è solamente un mezzo per sentirsi meglio ma anche una vera e propria strategia di salute pubblica. La ricerca ha preso in esame i livelli di attività fisica che hanno segnalato le donne coinvolte nella Women's Health Initiative (WHI), uno studio prospettico che ha preso in esame le donne dopo la menopausa ed è partito alla fine del secolo scorso. In seguito sono stati presi in esame i dati relativi a oltre 35.000 donne che avevano un'insufficienza cardiaca con ridotta frazione di eiezione o con frazione di eiezione conservata. Nel corso dei 14 anni di osservazione si sono verificati ben 2.523 casi di vero e proprio scompenso cardiaco. Ovviamente nella ricerca sono stati anche considerati eventuali infarti che potevano in qualche modo modificare il quadro, sia in termini di attività fisica sia considerando la comparsa dello scompenso. I risultati dello studio sono fin troppo chiari: l'incidenza totale di scompenso cardiaco è risultata più bassa in chi faceva attività fisica rispetto alle donne sedentarie. Inoltre aumentando da 30 a 45 minuti in media al giorno il movimento si aveva un ulteriore calo del 9 per cento del rischio di scompenso cardiaco, considerando le diverse varianti. E' anche importante osservare come non sia stata valutata l'intensità dello sforzo fisico e i dati raccolti siano relative esclusivamente al fatto che la donna fosse o meno sedentaria. Come a dire che anche la semplice camminata può davvero rivelarsi fondamentale per mantenere il benessere del cuore, senza per forza doversi imbarcare in sforzi particolarmente intensi. L'importante è non rimanere fermi, o meglio ferme!

(FM)

L'articolo è stato estratto dal sito:
<http://www.sportellocuore.it>

LEGUMI, LA CARNE DEI FURBI

FAGIOLI, PISELLI & Co SONO RICCHI DI PROTEINE E COSTANO POCO.

E in più, aiutano contro la stipsi, abbassano il colesterolo, frenano la fame...



Una volta si diceva che i legumi erano la carne dei poveri. Oggi potremmo ribattezzarli la carne dei furbi. Già, perché fagioli, lenticchie, piselli & co., oltre a offrire una grande versatilità di preparazioni in cucina, vantano proprietà nutrizionali che li rendono egregi sostituti dei secondi di origine animale, con il vantaggio di costare pochissimo. Insomma, portarli a tavola è una scelta intelligente.

Tante proteine

«I legumi sono ricchissimi di proteine vegetali, ma a differenza di carni, salumi, uova, formaggi, hanno zero colesterolo (guarda: quanto colesterolo c'è nei cibi) e pochissimi grassi, appena il 3%», dice Michela De Petris, esperta in alimentazione vegetariana, vegana e macrobiotica presso l'ospedale San Raffaele di Milano e autrice del recente libro *Scelta vegetariana e vita in bicicletta* (Il Pensiero Scientifico Editore). Fagioli, lenticchie, piselli, ceci e tutti i legumi sono anche ricchi di ferro: ecco un trucco per assimilarlo meglio.

Nel menù al posto della carne

Almeno tre-quattro volte a settimana, anziché mangiare la solita fettina di carne, porta in tavola una sana porzione di legumi (in un regime da 2mila calorie, una porzione corrisponde a 100 grammi di legumi, se freschi, o 30 grammi, se secchi). Puoi sbizzarrirti con tante ricette, tra zuppe e minestre, perfette nei mesi invernali; piatti veloci come fagioli all'olio, cipolla e prezzemolo; insalate miste con ceci o lenticchie; bistecche di soia o tofu; piatti unici come pasta e fagioli, pasta e piselli, riso e lenticchie...

Abbinati coi cereali

«L'ideale è abbinare i legumi ai cereali, preferibilmente all'interno dello stesso pasto o nel corso della giornata: così ci si assicura l'apporto di tutti gli amminoacidi essenziali», prosegue De Petris. «Non a caso, in tutte le culture si trovano le accoppiate vincenti: tortillas di mais e fagioli in Sud America; cous cous e ceci in Medio Oriente; miglio e piselli

nel Nord Africa; riso e soia in Giappone». Perfetta la zuppa di lenticchie con un panino o la pasta con i ceci. È sbagliato, invece, accostare i legumi ad altri alimenti proteici. «Carne e fagioli, tonno e fagioli, spezzatino con i piselli sono pietanze troppo cariche di proteine», mette in guardia l'esperta.

Contro la fame

Sai che i legumi ti aiutano a mantenere la linea? Se sei a dieta, possono rivelarsi l'arma vincente per perdere peso. «Grazie all'elevato apporto di fibre (pari a circa 10 grammi per porzione, un terzo dell'apporto giornaliero raccomandato), i legumi danno un rapido senso di sazietà», dice Laura Rossi (puoi chiederle un consulto), nutrizionista dell'Inran-Cra (Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione – Consiglio per la ricerca e sperimentazione in agricoltura). «Inoltre aiutano chi soffre di stitichezza perché favoriscono il transito intestinale e sono indicati nei casi di diabete perché le fibre rallentano l'assorbimento degli zuccheri».

Alleati del cuore

Secondo recenti ricerche, un consumo assiduo di legumi contribuisce ad abbassare colesterolo e trigliceridi nel sangue, tenendo alla larga le malattie cardiovascolari. Addirittura, basterebbero 20 grammi al giorno di legumi per allungare l'aspettativa di vita del 7-8%.

Gonfiore? Evitalo così

Se non sei abituato a mangiare legumi, potresti avvertire fastidi come difficoltà di digestione, gonfiore addominale, flatulenza. «Sono causati da composti oligosaccaridi (carboidrati a catena corta) che fermentano nell'intestino», spiega Rossi. «La reazione è individuale e si può ridurre notevolmente introducendo gradatamente i legumi nella dieta, così da dare il tempo all'organismo di abituarsi». Aggiunge De Petris: «Poiché le sostanze responsabili dei disturbi digestivi sono contenute soprattutto nella buccia, puoi scegliere, all'inizio, legumi decorticati, come le lenticchie rosse, adatte persino durante lo svezzamento dei bimbi. Oppure puoi ridurre in purea i legumi a fine cottura nel passaverdure, evitando il frullatore che ingloba bolle d'aria». Un altro trucco anti-gonfiore? Aggiungi nella pentola erbe aromatiche, come alloro, rosmarino, salvia, semi di finocchio o un pezzettino di alga kombu.

Publicato con il benestare dell'autrice
Dr.ssa Daniela Cipolloni



L'angolo della poesia (dei nostri iscritti)

IL TEMPO

Rincorrersi di minuti,
susseguirsi di ore
tra giorni soleggiati e notti stellate.

L'avvicinarsi delle stagioni
segna anche per l'uomo i ritmi della vita...

Allegri giochi di fanciullezza,
beati sogni di giovinezza!

La sposa culla il suo bambino,
il nonno guida il nipotino
nel tempo che passa e corre veloce.

Quando gli anni d'argento
trasformano anche la voce,
con l'esperienza, il coraggio, la volontà
si vince ogni difficoltà.

Un sorriso, una carezza, una parola d'amore
assicurano a tutti un futuro migliore.

Francesca Rutigliano

Ad Alice (1° novembre 2003)

Dopo Alovin xè nato un bel bambin
Una stelina xè scesa zò del ciel
La xè bela
La xè sana
La xè come su mama
El papà xè asai contento
Perché el speta co'l microfono in man
De la picia el primo pianto
Per farghe un bon campionamento
Ma la muleta furba
La stà bona
La stà zita
E par che la disi:
"Mama, papà,
No son vegnuda per Alovin
Ma son vegnuda per i Santi
Per farve contenti tuti quanti"
Ma in più ve digo
"Scherzeto o dolceto?"
Sì, son mi Alice
El vostro strucoletto".

Furio Delben

Amare D-o

Avvicinarsi a D-o
non significa allontanarsi
dalla realtà
e vivere in un mondo
extracorporeo,
ma piuttosto immergersi
nell'umanità,
capirla, aiutarla,
consolarla, amarla.

Amare D-o
significa amare
le Sue creature.

Ogni atto d'amore
è una pietra per edificare
il Tempio del Signore.

Antonio Tirri

da "Ascolta, Israele" Giuntina, Firenze 1999)

“Proverbi e modi di dire dialettali” raccolti da Dino Bonifacio (Quinta parte)

Coss' te sta là come un pampalugo!
Zonta de pan de fighi
Sti do colori fa pandan
Coss' te pindoli - pandoli?
Coss' te cicoli - ciacoli?
Cafè co le sope de pan de Milan
Te go dado pano e forfe, desso rangite!
Zerca de esser omo e finissi de far el pantalon
Te ga fato le pape?
El vecio papuzava come un mato
El paradiso de le oche
Là che 'l pare ga batù un ciodo, el fio impica el capel
Tira para mola
El par un mona ma el xe furbo
Parlar in cicara e piatin
Parlar per zacai
Esser soto paron
Da pase!
El fa 'l mona per no pagar 'l dazio
Calori de Pasqua mata
Atento che te fazo novo!
Tachite al tram!
Da ti no me la spetavo!
Cavarghe i passerini
Ben, bon, femo cussi!
I ghe ga netà l'orto
L'ora de ieri a sta ora, nè più tardi, nè più bonora
Voio vestirme in gringola
El me ga abonà 'l debito
Co manca venti per un quarto

Che Dio ghe bрази l'anima
No capisso un'aca straca
El ga ciapà l'abrivio, vignindo zo per la riva
'Aca mastela
Co se xe 'conodai se mori
El ga falà l'acostada
Acuso i tre magnai fala spade
Se no xe radighi
Te amo e te adoro, come la salsa de pomodoro
Tien i scuri adun
Ghe ne go dite de tuti i colori
Ciapa su 'l sacco e aide!
Porca l'oca
Pulito, pulito
No 'l xe a piombo
Pecà xe morir
El xe fora come un pergolo
Un drio un
No xe sempre domenica
Poco te paghi, poco te godi
No se sa mai, un mal de note
Facile dir
Me lo porterò in casseta
Me stuziga
Rido per no pianzer
Là del moto
La xe 'na scaldabanchi
Passi lunghi e ben distesi
El ga trovà quel del formaio
Una capela grande come una casa

(Continua nel prossimo numero)

Le ricette della cucina (di Sonia Peronaci)

Frittata di albumi e zucchine

Questa ricetta è rimasta in sospenso dal numero precedente.

Il bello della cucina è che la fantasia corre verso mete totalmente impreviste, ma suggerite da logica e fantasia. Dalla carbonara di mare (v. *numero precedente*) mi avanzavano gli albumi ... quindi, che fare? Un bel secondo piatto: la mia frittata di albumi e zucchine, apprezzata sempre da tutti!

Puoi servire la frittata di albumi e zucchine intera, in modo che focalizzi l'attenzione e stuzzichi l'appetito, oppure a fette o cubetti per un appetizer da spazzolare in men che non si dica: fidati, provare per credere. Lascia che ti tenti con questa frittata di albumi e zucchine, nata da una "carbonara di mare" e diventata subito una delle mie ricette furbe preferite!

Ingredienti (per 4 persone - per una padella da 24 cm)

- albumi 6 (di uova medie)
- zucchine 200 g
- Grana Padano 20 g
- olio extravergine di oliva 20 g per le zucchine + 30 g per la frittata
- prezzemolo 10 g
- Grana Padano grattugiato 20 g
- aglio 2 spicchi
- olio extravergine di oliva q.b.
- sale q.b.
- pepe nero q.b.

Procedimento

Per fare la frittata di albumi e zucchine, inizia dalle verdure. Lava e asciuga le zucchine, mondale e tagliale a fettine sottili 2 mm. In una capiente padella metti 20 g di olio extravergine di oliva assieme ai 2 spicchi d'aglio interi. Cuoci le zucchine.

Trita finemente il prezzemolo e tienilo da parte. Condisci le zucchine con il sale e lasciale cuocere per 5 minuti a fuoco moderato, saltandole di tanto in tanto.

Aggiungi verso fine cottura metà del prezzemolo tritato, elimina l'aglio e trasferisci le zucchine su un piatto. Intanto prepara la base della frittata.

Separa i tuorli* dagli albumi e monta questi ultimi con i rebbi di una forchetta per almeno 2 minuti per farli diventare leggermente spumosi e chiari. Incorpora il Grana Padano grattugiato.



Condisci con sale, pepe nero macinato, il rimanente trito di prezzemolo e, infine, aggiungi le zucchine.

Mescola bene per amalgamare tutti gli ingredienti. Aggiungi alla padella usata per le zucchine 30 g di olio extravergine di oliva e, quando si sarà scaldata, metti in cottura gli albumi. Coprili con il coperchio e lascia cuocere per 3 minuti.

Ora gira la frittata: tieni saldamente il coperchio ben aderente alla padella e, con l'altra mano e facendo un gesto deciso, capovolgi la padella. La frittata in questo modo rimane sul coperchio: falla scivolare nuovamente nella padella con il lato meno cotto a contatto col fondo.

Prosegui la cottura per altri 3 minuti e togli dal fuoco. La tua frittata di albumi e zucchine è pronta per essere servita!

Note (nel caso non avessi recuperato gli albumi dalla ricetta dello scorso numero, Sonia Peronaci dice):

*) Da questa ricetta ti avanzano 6 tuorli. Come usarli? Ecco un paio di idee ...

Le iniziative di Sweet Heart

In dialetto triestino si usa dire: **"Xè 'ndà tuto in asedo"**.

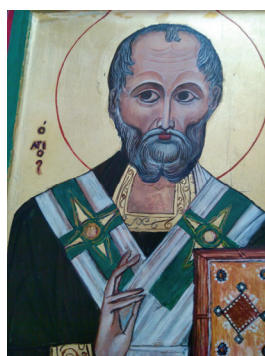
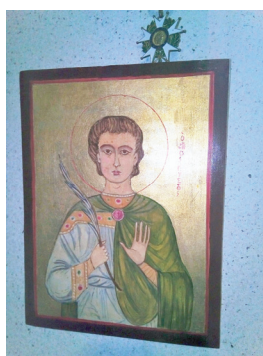
Infatti, dopo i vari DPCM per la difesa contro il COVID-19, non è stato possibile fare alcunché delle nostre attività in outdoor, che tanto sono attese da tutti noi, per portare un po' di vita nel nostro esistere. Però questo virus è riuscito a scombussolare i piani di tutti e a mettere sul lastrico moltissimi cittadini italiani che sono di fatto i produttori del nostro benessere. Tra tutte le iniziative mancate, quella che più dispiace di aver perso è la Festa Sotto l'albero che da ormai più di quarant'anni rappresenta per noi del Dolce Cuore un collante insostituibile ma, come ci ha voluto comunicare il nostro Presidente Domenico Bonifacio, sarà certamente nostra cura riprogrammare una nuova iniziativa di analoga portata, non appena le condizioni generali e le disposizioni in materia lo permetteranno.

Detto ciò, qualcosa di buono siamo riusciti comunque a combinare, prima della messa in zona arancione, dando la possibilità agli "inarrestabili" di non arrugginirsi completamente e di ritrovarsi, a distanza di sicurezza (salvo per la foto), a fare un po' di socializzazione. Perciò ringraziamo per la disponibilità offerta da tutti coloro che si sono fatti parte attiva.



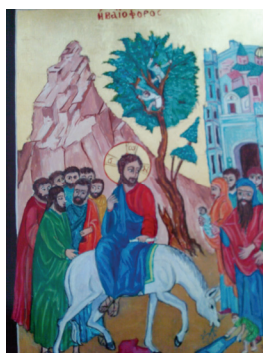
Le icone di Furio

Nell'impossibilità di inventare le numerose e sorprendenti iniziative che SWEET HEART-DOLCE CUORE normalmente ci propone, dalla metà di aprile, sono state esposte in sede otto opere create dall'estro artistico del nostro socio FURIO DELBEN. Sono icone eseguite con tecnica classica che rappresentano immagini sacre, che il nostro artista ha prodotto nel 2020. La prima a sinistra, Cristo Pantocratore (raffigurazione di Gesù in gloria, tipica dell'arte bizantina e in genere paleocristiana e anche medievale) è accompagnata dalla presenza di 4 santi di Trieste, Giusto, Sergio, Nicolas dei greci e Spiridione dei serbi. La seconda rappresenta l'ultima nata dell'artista, che non è rimasto con le mani in mano nel periodo di pandemia; è il patrono della nostra città: San Giusto. A destra c'è San Nicola. In basso, partendo da sinistra, la Trinità, dottrina fondamentale e più importante delle chiese cristiane. Poi c'è Gesù che entra in Gerusalemme, uno dei pochi eventi nella vita di Gesù raccolto da tutti e quattro



evangelisti, in quella che conosciamo come Domenica delle Palme; al centro San Giorgio uccide il drago, come narra la leggenda sorta al tempo delle Crociate; poi ancora Gesù che salva Pietro dalle acque in tempesta e a destra il trittico della Madonna della Salute con i santi Sergio a sinistra e Giusto a destra; nelle portelle chiuse, i santi Michele e Gabriele

S.C.



PROSSIME INIZIATIVE

PER INFORMAZIONI DETTAGLIATE RIVOLGERSI PRESSO LA SEGRETERIA

PER QUELLE IN TEMPO REALE CONSULTARE LA PAGINA WEB www.dolcecuoretrieste.it

Cari amici di Sweet Heart

Ci risulta quasi impossibile darvi conto di quelle che saranno le future iniziative essendo ancora dentro un regime di pandemia. Diamo perciò delle indicazioni su quelle che sono le occasioni a cui punteremo, facendo il possibile affinché mai venga meno il nostro obiettivo principale che è quello di farvi trascorrere un po' di tempo in amichevole e serena compagnia

L' ODA

Attività estiva di «Fitwalking»

Dall'2 al 30 giugno 2021 - passeggiate con «Benessere A.S.D.C.»

Soggiorno estivo ad «Auronzo»

Dal 4 all'11 luglio 2021 - Albergo all'Usignolo, pensione completa per quest'anno le prenotazioni vanno gestite singolarmente

FESTA DI RITROVO Amici di Sweet Heart
agosto 2021 (da programmare)

Teatro dialettale
Abbonamenti stagione l'ARMONIA
e LA BARCACCIA

Tornei di carte

Burraco e
Tresette e Briscola

Serate corali con
Il Coro MELARA e con
il Coro Femminile SOTTOVOCE

Serate di video-proiezioni

Documentari e report fotografici
di vari operatori amatoriali e non

APPUNTAMENTI FISSI

(in regime di emergenza pandemica, tutto è sospeso fino a diverse disposizioni)

Corsi di ginnastica da ottobre a maggio nei giorni di lunedì-mercoledì-venerdì in 5 turni (ore 8⁴⁰ - 9⁴⁰ - 10⁴⁰ - 11⁴⁰ - 17⁰⁰)

Misurazione pressione arteriosa tutti i lunedì in sede dalle ore 9³⁰ alle 11³⁰ ed in palestra per tutti i 5 turni

Prove ematiche colesterolo, trigliceridi, glicemia da ottobre a maggio il 1° e il 3° giovedì del mese dalle ore 8⁰⁰ alle ore 10⁰⁰, previa prenotazione telefonica in sede negli orari di apertura

Martedinsieme ogni martedì passeggiata a Barcola o scarpinata per il Carso - definizione e comunicazioni ogni venerdì in palestra e in sede

Books crossing sono disponibili presso la nostra sede libri (offerti dai nostri soci) che potrete comodamente portare a casa



Come aiutare

"Sweet Heart - Dolce Cuore ODV"



con bonifico intestato a
**Sweet Heart
Dolce Cuore**

Trieste

Unicredit IBAN:

IT62H0200802218

000021592506

Tutte le donazioni effettuate sono
fiscalmente deducibili o detraibili.
Conserva le ricevute del bonifico.

Dona il tuo

5 X 1000

Codice fiscale
80036120329

ELARGIZIONI

presso tutte le
agenzie
**UNICREDIT
BANCA**

SIRINGRAZIANO TUTTI COLORO CHE HANNO AIUTATO L'ORGANIZZAZIONE
... e si ringraziano in anticipo anche tutti coloro che ci daranno il loro supporto in futuro

l'Informatore

ANNO XLIII - N° 122 APRILE 2021

Pubblicazione periodica di
SWEET HEART - DOLCE CUORE ODV

Direttore responsabile:

Stellio Capato

Hanno collaborato:

G. Alessi, D. Bonifacio, F. Delben

G. Pignatelli, F. Rutigliano, A. Tirri

Amministrazione e Redazione:

SWEET HEART - DOLCE CUORE

Via M. D'Azeglio 21/c

34129 TRIESTE

Tel. 040 7606490

Web: www.dolcecuoretrieste.it

E-mail: info@dolcecuoretrieste.it

Aut. N° 593 (11-6-1981) Trib. di Trieste

Stampa: **RIGGI**

via dell'Eremo, 46 - Trieste

La mamma

La mamma è come un albero grande
che tutti i tuoi frutti dà,
per quanti gliene domandi,
sempre uno ne troverà.

Ti dà il fiore, il frutto, la foglia,
per te di tutto si spoglia,
anche i rami ti donerà.

La mamma è come uno scrigno.

Quante gemme esso contiene!

Sono perle di saggezza, smeraldi di speranza,
rubini d'amore, diamanti di luce

che rallegrano la tua anima
e illuminano il tuo cammino.

La mamma è un mistero

che penetra nei tuoi pensieri.

Con gioia ti dona la vita

sa curare ogni ferita.

Lo sguardo, i gesti, le azioni

suscitano dolci emozioni,

con l'amata voce cuce grandi sensazioni,

sotto un tenue sorriso nasconde il suo dolore;

magico, immenso ed eterno è il suo amore.

Francesca Rutigliano